

# **Бережем свое здоровье**

**или Правила доктора Неболейко**

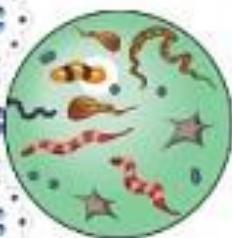


**Для формирования здорового образа жизни необходимо рассказывать ребенку о профилактике заболеваний, сообщать элементарные сведения о лекарствах и болезнях. Однажды переболев, ребенок научится сравнивать состояние здорового и больного человека. А вот о множестве причин, которые приводят к болезням, и о том, как избегать болезней, ему надо рассказать. Бывает нелегко убедить ребенка мыть руки перед едой, не брать в рот сосульки, не есть снег, не сидеть долго за компьютерными играми или перед телевизором и т. д. Дошкольнику сложно осознать связь между болезнью и ее причинами, но научить ребенка заботиться о своем организме, не вредить ему крайне важно.**

**Полезно познакомить ребенка с профессией врача, рассказать о том, как врач помогает людям стать здоровыми.**

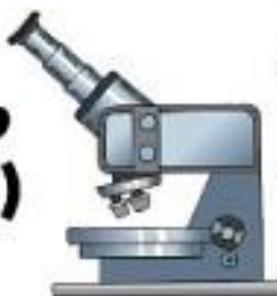
### **О чём рассказать ребенку**

**– Тебе, наверное, приходилось слышать как взрослые говорят: «Врачи – наши друзья».**



**Объясни это выражение.**

**А теперь познакомься: это доктор Неболейко. (Показ иллюстрации.) Он лечит людей и много знает о болезнях.**



**Во-вторых, организм человека обладает защитным механизмом и способен сопротивляться различным инфекциям. Это свойство организма называется «иммунитет». Но у слабого организма иммунитет слабый.**

**Для укрепления иммунитета выполнуй правила доктора Неболейко:**

- соблюдать режим дня;
- соблюдать гигиену, содержи вещи и свою комнату в чистоте и порядке;
- закаляйся: принимай воздушные и солнечные ванны, летом купайся в реке, озере, море; занимайся гимнастикой; принимай ауш и т. д.

**В-третьих, человек сам должен заботиться о своем здоровье. Доктор Неболейко предупреждает: при кашле и чихании изо рта человека выпадают мельчайшие частички сплюнты.**



**Больной гриппом человек выделяет с кашлем и чиханием вирус (источник болезни), который передается по воздуху. Вот почему при контактах с больным нужно носить гигиеническую маску, чтобы не заразиться.**

**С помощью микроскопа (увеличительного прибора) он изучает мельчайшие организмы, которые не видны человеческому глазу – микробы. С помощью микроскопа в капле грязной воды можно увидеть множество микробов. Если выпить такую воду, можно заболеть. Микробы опасны тем, что находятся повсеместно и, попадая в организм человека, могут вызвать болезни.**

**Но, к счастью, наш организм способен отразить себя от этого.**

**Во-первых, все наше тело покрыто кожей. Кожа защищает тело от внешних воздействий. Очень много микробов скапливается на наших руках, ведь ими мы касаемся разных предметов на улице, в местах, где много народа, гладим наших питомцев – животных, общаясь с ними.**

### **Запомни правила доктора Неболейко:**

- не тереть глаза грязными руками;**
- не брать пальцы в рот;**
- придя домой с улицы, мыть руки;**
- мыть руки перед едой.**



## **Правила гигиены:**

- **Обязательно мой руки перед едой.**
- **Утром и вечером умывайся и чисти зубы.**
- **Следи за чистотой своего тела, закапляйся.**
- **Никогда не ешь снег, сосульки – береги свое горло.**
- **Не ешь с чужой тарелки.**
- **Не доедай и не допивай чужое.**
- **После общения с животными обязательно вымой руки.**
- **Содержи свои вещи в чистоте.**
- **Если заболел, не бойся вызвать врача – он быстро тебя выпечит.**
- **Если дома есть больной – надевай маску.**
- **Ничего не подбирай с земли.**

## **Стихи, загадки**

### **Уши**

**Доктор, доктор, как нам быть:  
Уши мыть или не мыть?  
Если мыть, то как нам быть:  
Часто мыть или пореже?  
Отвечает доктор: – ЕЖЕ!  
Отвечает доктор гневно:  
ЕЖЕ-ЕЖЕ-ЕЖЕДНЕВНО! (Э. Мошковская)**



**Он выпечат корь, и бронхит, и ангину,  
Пропишет пипюли и витамины. (Врач)**

## **Вопросы и задания**

– Тебе приходилось быть на приеме у врача? Расскажи об этом. Где работает врач? (В поликлинике, в больнице.) Как выглядит врач, во что одевается? Как он тебя осматривал, лечил? Какими медицинскими инструментами пользовался?

**Подумай и ответь на вопросы.**

- Почему нельзя есть грязными руками?
- Почему при кашле или чихании надо пользоваться платком или отворачиваться в сторону от тех, кто находится рядом?
- Почему мух называют разносчиками болезней?

**Можно ли пить воду из водоема?**

**Каждый врач имеет свою специализацию.**

**Продолжи предложения:**

- Врача, который лечит простудные заболевания, заболевание сердца и других внутренних органов, называют... (терапевт).
- Врача, который лечит ушибы, переломы, делает операции, называют... (хирург).
- Врача, который лечит заболевания глаз, называют... (окулист).
- Врача, который лечит заболевания ушей, горла, носа называют... (лор).
- Врача, который лечит зубы, называют... (стоматолог).
- Врачу помогает... (медсестра).